

平成24年 7月20日

向陽高保健だより



松戸向陽高校 環境健康部

こんな時が危ないー熱中症ー

もうすぐ夏休み♪遊びや、部活等、色々暑い中で活動することも多くなりますね。急に蒸し暑い日が続き、暑さに体が慣れないこの時期は、**熱中症**になりやすいので要注意です！



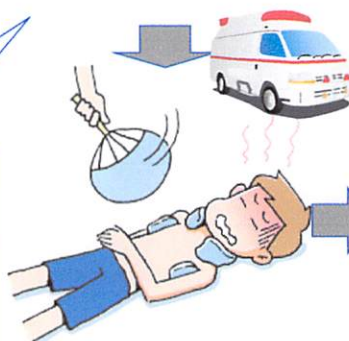
こんな生活をしていて
暑い野外や、蒸し暑くて
風通しの悪い部屋で
水分も取らず運動や活動
を続けたらキケンです！
体調管理をしよう

昨日は夜遅くまで
パソコンで遊んで あ
まり寝てないんだ……

急に暑くなって
食欲もなく冷たい
ものばかり。少し
バテ気味だなあ

最近運動してなくて
体力がおちてきたかも

普段はクーラーの効い。
た部屋で過ごしている
そういえばバイト先も
クーラーがよく効いてる …



(氷等で冷やし過ぎに注意！)

まず涼しい所に移動させよう
頭痛や吐き気があったり
ぐったりしていたら、食塩水
かスポーツドリンクを飲ませ、
からだに水をかけ、あおいで
体を冷やそう。
体が熱く、意識も無く、手足
がしびれ水分も取れなかった
ら、すぐに救急車をよんで！

夏休み中に…

5月の歯科検診で、虫歯等があった人は、夏休み中にぜひ、治療しておこう。ひどくなると日数もかかり、痛みもあり費用も数千円以上かかります。虫歯は自然に治ることはないので、この夏にぜひ！



麻しんの予防接種

3年生は平成25年3月末まで、住んでいる地域の、指定の医療機関で無料でうけられます。まだの人は、家にきているお知らせを確認し夏休み中に行こう。ない場合は住んでいる所の医療機関に問い合わせよう。

この期間が過ぎると、1万円くらいかかります。進学や就職に必要なこともあります。受けたら学校に証明書をだしてね。



子宮頸ガンの予防接種(女子)

1年生は子宮頸ガンの予防接種が無料です。3回接種なので1回目を9月中にすませよう。こちらは実費だと5万円位です。

夏休みは。色々なことがあると思いますが、始業式には元気に登校して欲しいと思います。8月25日あたりから、生活のリズムを学校モードに戻そう。夜型を朝型に！急には無理だから

